

WIEGEN & MESSEN:

DATUM:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

WIEGEN:

Vorher													
Aktuell													
Veränderung													
Rest													

Ich messe: links rechts

MESSEN:

GESAMT vorher													
Oberarm													
Brust													
Unterbrust													
Taille													
Hüfte													
Oberschenkel													
Über Knie													
Wade													
Fußgelenk													
GESAMT aktuell													
Veränderung													

TIPPS & TRICKS ZUM AUSFÜLLEN ...

DATUM

Datum Wiege und messe dich, wann du es für richtig hältst. Kein Druck! DU entscheidest, ob du messen UND wiegen möchtest. Kein Druck!
Gib hier jeweils das Datum des Wiegens bzw. der Messung ein.

WIEGEN

Vorher Hier trägst du das Gewicht ein, das beim letzten Wiegen dein Ergebnis war.
Aktuell In dieses Feld trägst du dein aktuelles Gewicht ein.
Veränderung Rechne aus, wie viel zu- oder abgenommen hast und trage das Ergebnis in diesem Feld ein.
Rest Wie viele Kilos fehlen dir noch zum Ziel? Hier eintragen und der Zahl Woche für Woche beim Schrumpfen zusehen! :-)

MESSEN

Gesamt vorher Trage hier den Gesamtwert deiner Zentimeter der letzten Messung ein.
Hals Einmal drumherum ... den Wert lässt du am besten von jemand anderem ablesen oder schaust in den Spiegel.
Oberarm Dickste Stelle des Arms. Wähle bei jeder Messung die gleiche Stelle (die Seiten weichen oft voneinander ab!).
Handgelenk Ja, auch an dieser Stelle gibt es durchaus Veränderungen zu bestaunen!
Brust Einmal komplett drumherum messen.
Unterbrust Einmal komplett unterhalb der Brust um den Brustkorb messen (das ist auch der Zahlenwert bei der BH-Größe!).
Taille Schlankste Stelle der Taille! Wenn die Taille leider noch nicht in Sicht ist, miss einfach auf Bauchnabelhöhe.
Hüfte Breiteste Stelle - einmal um das Popöchen! Achte darauf, das Maßband rundum ungefähr auf einer Höhe zu halten.
Oberschenkel Dickste Stelle - pflegt recht weit oben am Beinansatz zu liegen.
Über Knie Über dem Knie ist gerne ein kleines Pölsterchen. Genau das bitte mit messen.
Wade Die kräftigste Stelle - Waden sind gerne relativ unnachgiebig und bestehen auf ihr Format. Geduld!
Fußgelenk Da tut sich durchaus auch etwas! Vor allem, wenn du vorher mit Wassereinlagerungen zu tun hattest.
Gesamt aktuell Rechne alle soeben gemessenen und eingetragenen Zentimeter zusammen.
Veränderung Ziehe nun den Wert aus „Gesamt aktuell“ von dem Wert „Gesamt vorher“ ab. Voilà!

TIPP: Linke und rechte Seite (Arm, Bein ...) weichen gerne voneinander ab. Kreuze daher an, ob du grundsätzlich links oder rechts messen möchtest!